


<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

17
JUL

PERANAN SUAMI PENTING BANTU ISTERI HADAPI TEKANAN PRANATAL

 11742837 10207122669409499 138797209601959626 n

KUBANG KERIAN, 16 Julai 2015 - Tekanan Pranatal merupakan sebarang bentuk kesedaran 'Psikofisiologikal' yang boleh meletihkan sistem tubuh badan sehingga menyebabkan tidak berfungsi dan berpenyakit sepanjang tempoh kehamilan.


Umum mengetahui bahawa tekanan ini menjadi begitu negatif sekiranya melepasi paras keupayaan seseorang untuk menanganinya. Tempoh pranatal yang dimaksudkan adalah proses di mana janin manusia berkembang dalam kandungan bermula peringkat persenyawaan sehingga waktu kelahiran.

Menurut Pensyarah Perubatan Jabatan Fisiologi, Pusat Pengajian Sains Perubatan, Kampus Kesihatan, Universiti Sains Malaysia (USM), Dr Rozaziana Ahmad, wujudnya tekanan ini adalah berpunca daripada faktor kehamilan itu sendiri iaitu simptom-simptom seperti loya, sembelit, letih dan sakit belakang.

"Selain itu keadaan kehidupan wanita seperti penceraian, mengidap penyakit kronik, kehilangan orang tersayang dan penderaan turut menyumbang kepada tekanan. Dalam kajian di United Kingdom, kira-kira 15% wanita hamil yang ditemuduga mengalami tekanan ataupun stres," katanya dalam temubual di stesyen radio tempatan di sini pagi ini.

Tambah Rozaziana, selain tekanan emosi ini wanita juga cenderung untuk mengalami tekanan fizikal seperti merasakan cepat letih, lapar, tidak bermaya dan juga lemah-lemah badan. Keadaan ini berikutan perubahan hormon yang berlaku semasa hamil.

"Tekanan emosi dan fizikal yang dihadapi oleh wanita hamil ini bukan sahaja boleh memudaratkan diri mereka malah juga kepada kandungan mereka sendiri dan kesannya akan terus berlarutan sehingga kanak-kanak itu dewasa.

 11701227 10207122669929512 33478754921276736 n

Badan manusia akan menghasilkan hormon kortisol bagi membantu kita mengatasi stres itu sendiri. Hormon ini akan meningkat jika tekanan yang dihadapi ini dalam tempoh yang berpanjangan ataupun kronik stres, dan ia akan dipindah ke sistem darah bayi melalui uri. Apabila ini berlaku akan memberi kesan yang buruk kepada bayi itu sendiri," jelasnya lagi.

Tambah Rozaziana, peningkatan hormon stres dalam diri ibu juga akan menyebabkan pengecilan salur darah ke rahim seterusnya menyebabkan bayi kekurangan oksigen, nutrien dan mewujudkan tindakbalas tekanan dalam diri bayi itu sendiri.

"Kajian menunjukkan bahawa IQ bayi yang lahir daripada ibu yang mengalami stres semasa mengandung lebih rendah berbanding IQ bayi yang lahir daripada ibu yang mengalami stres paras biasa.

"Kesan buruk lain pula adalah bayi akan terdedah kepada kelahiran pramatang, kurang berat badan, gangguan dalam perkembangan sistem saraf dan sistem pertahanan bayi. Keadaan ini seterusnya boleh menimbulkan masalah kesihatan dan penjagaan setelah lahir kerana bayi ini mudah terdedah kepada jangkitan kuman dan masalah kesihatan yang lain. Kesan buruk ini tidak terhenti setakat itu sahaja, ia akan berlarutan sehingga selepas lahir dan sehingga dewasa," ujarnya lagi.

Masalah stres semasa mengandung boleh diatasi, iaitu bagi ibu perlu menjaga kesihatan dengan mengamalkan pemakanan yang sihat dan pengambilan makan tambahan seperti vitamin dan asid folik yang disarankan oleh doktor semasa membuat pemeriksaan antenatal.

Selain itu, lakukan senaman yang sesuai dan tidak memenatkan seperti melakukan kerja-kerja relaksasi dan latihan pernafasan walau di mana sahaja mereka berada.

Pastikan mempunyai masa rehat yang cukup. Mengelakkan tekanan berlebihan dalam kehidupan dengan mengamalkan gaya hidup riang dan gembira bersama dengan orang tersayang.

Katanya lagi, yang paling penting adalah sokongan daripada mereka terdekat terutamanya suami yang perlu memainkan peranan penting menolong isteri membuat kerja rumah atau melayan anak-anak dan memberi peluang kepada isteri untuk berehat.

"Begitu juga sokongan emosi kepada isteri dengan menjadi pendengar yang setia kepada permasalahan isteri kerana kaunselor yang paling berkesan kepada isteri adalah suami," kata Rozaziana. Beliau menasihatkan para ibu untuk bersedia menghadapi kelahiran dengan menambahkan ilmu pengetahuan tentang kelahiran dengan menyertai kelas-kelas antenatal sebagai persediaan untuk menyambut kelahiran bayi.

Teks/foto: Mohd Hafiz Yaacob & Muhd Zulkifli Zakaria



Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015